Veränderungen

Von *Präsident HR Dr. Hadmar Lechner*

LV Niederösterreich

Experten sagen uns, dass sich die Gesellschaft verändert. Der Anteil der Mitbürger über 60 Jahre wird immer größer. Das ist eine Herausforderung – nicht nur für unsere Krankenkassen und Pensionssysteme. Zum Glück sind ältere Menschen heute oft viel unabhängiger und mobiler als noch vor 20 Jahren. Viele können nun im Alter die Dinge tun, zu denen sie vorher nicht gekommen sind.

Hier versucht auch das Rote Kreuz zu helfen. Nicht nur im Bereich der akuten Nothilfe, sondern auch in der Vorbeugung und in der Ausbildung.

Beweglichkeit. Die Rotkreuz-SIMA-Gruppen zum Beispiel helfen mit, in späteren Lebensabschnitten die körperliche und geistige Beweglichkeit zu erhalten. Durch den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses können Angehörige von Risikopatienten erlernen, wie man im Falle des Falles seinen Verwandten helfen kann. Denn die rasche Hilfe der Anwesenden ist oft die einzige Möglichkeit, gesund zu überleben. Informationen dazu in jeder Rotkreuz-Dienststelle.

Rufhilfe. Für gebrechliche oder pflegebedürftige Menschen, aber auch für Schwangere bieten wir nun eine neue Dienstleistung an: die Rufhilfe – ein Armsender, der bei Bedarf in wenigen Sekunden die Rotkreuz-Leitstelle verständigt, die dann sofort geeignete Hilfsmaßnahmen einleiten kann. Dadurch kann man relativ einfach Hilfe rufen, wenn man Hilfe braucht. Die Rotkreuz-Disponenten können mit professioneller Computerunterstützung sofort Angehörige informieren, den Arzt rufen beziehungsweise – wenn dies notwendig ist – auch rasch einen Rettungs- oder Notarztwagen zur Hilfeleistung entsenden.

Doch auch im Bereich der Hauskrankenpflege, des Besuchsdienstes und in der Betreuung pflegender Angehöriger engagieren wir uns.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren! Ihr

HR Dr. Hadmar Lechner

Fotos: Contrast

Geistig fit im Alter

WIE SIE IHRE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS ERHALTEN.

Ab 40 geht es abwärts. Das war lange Zeit die weit verbreitete Ansicht. Doch das muss nicht sein.

Der Alterungsprozess hängt nicht unbedingt mit dem Lebensalter zusammen. „Ausschlaggebend sind auch genetische Voraussetzungen sowie zahlreiche Einflüsse des individuellen Lebens. Jedenfalls haben Menschen bis ins hohe Alter Reserven, um leistungsfähig zu bleiben“, sagt Chefarzt Dr. Erich Wochele vom Roten Kreuz Niederösterreich.

Ab einem Lebensalter von etwa 30 bis 40 Jahren wird

Gedächtnisübungen: Interessieren Sie sich für das, was rund um Sie geschieht!

das Arbeitstempo langsamer, es fällt schwerer, sich zu konzentrieren, oder das Gedächtnis lässt nach. Das ist individuell sehr verschieden.

Das Tempo nimmt ab

Zahlreiche Menschen bleiben dennoch bis ins hohe Alter geistig fit.

„Das Geheimnis liegt im kombinierten Training von Körper und Geist. Ein gezieltes Training hilft, die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit und die Gedächtnisleistung zu erhalten", so Dr. Wochele.

„Das Rote Kreuz hat in Niederösterreich ein eigenes Programm ins Leben gerufen, um ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger bei diesem Training zu unterstützen."

Bewegen!

Einfache Bewegung schafft die körperlichen Voraussetzungen.

So fördert zum Beispiel Treppensteigen die Fettverbrennung und liefert Glukose, einen wichtigen Brennstoff für das Gehirn. Möglich ist alles an Bewegung, was Spaß macht und individuell machbar ist: von Seniorengymnastik bis hin zu einfachem Spazierengehen.

Körperliche Fitness ist die eine Voraussetzung, geistige die andere. Es gibt eine Fülle spezieller Gedächtnisübungen, die für jedermann ohne großen Aufwand möglich sind. Jede Menge Trainingsmöglichkeiten bietet das Alltagsgeschehen. Interessieren Sie sich dafür, was rund um Sie herum geschieht!

Lesen Sie zum Beispiel einen Zeitungsartikel und notieren Sie sich danach, um was es in dem Artikel gegangen ist. Versuchen Sie nach einigen Stunden, noch einmal den Inhalt niederzuschreiben.

Wählen Sie zum Beispiel in diesem Artikel einen bestimmten Buchstaben aus und versuchen Sie, so schnell wie möglich alle diese Buchstaben anzustreichen. So trainieren Sie Ihre Geschwindigkeit.

Training im Kopf

Eine gute Übung für das Gedächtnis ist, sich zum Beispiel ein Foto oder ein Bild fünf bis zehn Sekunden lang anzuschauen, es dann abzudecken und sich dann an möglichst viele Details zu erinnern.

Solche Übungen können auch mit Freunden oder in der Familie gemacht werden. In einigen niederösterreichischen Rotkreuz-Bezirksstellen wird seit vergangenem Jahr ein besonderes Training angeboten.

In den SIMA-Gruppen (kurz für: „Selbstständigkeit im Alter") werden gemeinsam genau diese körperlichen und geistigen „Fitnessübungen" kombiniert.

SIMA-Programm

Das SIMA-Programm wurde von der Universität Erlangen entwickelt und in Niederösterreich vom Roten Kreuz umgesetzt.

Wenn Sie Interesse haben, rufen Sie uns einfach an. ▲

Kontakt: Maria Mayer, Tel.: 02272/60 44 34

Bewegung liefert Brennstoff für das Gehirn

Contrast

DER DIREKTE DRAHT

zum Landesverband NIEDERÖSTERREICH des Österreichischen Roten Kreuzes.

Für Anfragen und Auskünfte stehen wir Ihnen unter der Telefonnummer

02272/604-0*

sowie unter der Faxnummer

02272/604-580

und über unsere Homepage

www.n.redcross.or.at

gerne zur Verfügung.

Ihr ROTES KREUZ NIEDERÖSTERREICH

Immer sicher!

Die Rufhilfe des Roten Kreuzes gibt Sicherheit.

Frau Theresia L. wohnt alleine in einem kleinen, gepflegten Haus. Seit ihrer Pensionierung vor 20 Jahren hat sich ihr Leben verändert. Sie kann sich nun nicht mehr alles selbst erledigen.

Vor Monaten hat die Tochter von Frau Theresia L., die ihre Mutter täglich besucht und betreut, ein Rufhilfetelefon des Roten Kreuzes installieren lassen.

Frau Theresia L. hat nun die Möglichkeit, jederzeit Hilfe zu rufen. Ganz einfach, indem sie einen Knopf am Sender, den sie wie eine Armbanduhr trägt, drückt. Mutter und Tochter haben nun die Gewissheit, dass im Fall des Falles Hilfe kommt – ermöglicht durch die Rufhilfe des Roten Kreuzes.

Knopf drücken!

Kurz nachdem die Tochter von Frau Theresia ihrer Mutter das Mittagessen vorbeigebracht hat, stolpert Theresia über einen zusammengeschobenen Teppich in der Küche und stürzt.

Verzweifelt versucht die verletzte Frau, wieder auf die Beine zu kommen und das Telefon im Vorzimmer zu erreichen.

Nach mehreren Versuchen gibt sie erschöpft auf und erinnert sich an die Worte ihrer Tochter: „Wenn etwas passiert, drückst du einfach den Knopf deines Armbandsenders."

Von Schmerzen geplagt, betätigt sie den Knopf.

„Was ist passiert?"

„Frau L., können Sie mich hören? Was ist passiert? Antworten Sie bitte, Sie können mit mir sprechen!"

Mit diesen Worten meldet sich der Leitstellendisponent der Rufhilfezentrale des Roten Kreuzes. Frau L. berichtet über die automatisch aktivierte Freisprechanlage ihres Rufhilfetelefons von ihrem Sturz und ihren Schmerzen.

Der Leitstellendisponent, der nun alle relevanten Daten (Adresse, Angehörige, besondere Erkrankungen, Hausarzt) vor sich auf dem Bildschirm sieht, alarmiert umgehend den am nächsten stationierten Notarztwagen des Roten Kreuzes.

Und auch der Haustürschlüssel, deponiert auf der Dienststelle des Roten Kreuzes, wird dem NAW-Team mitgegeben.

Nur wenige Minuten nach dem Sturz wird Frau Theresia L. notärztlich versorgt und mit einem Oberschenkelhalsbruch in das Krankenhaus transportiert.

Die Rufhilfe des Roten Kreuzes hat Frau Theresia vor weiteren Schmerzen bewahrt.

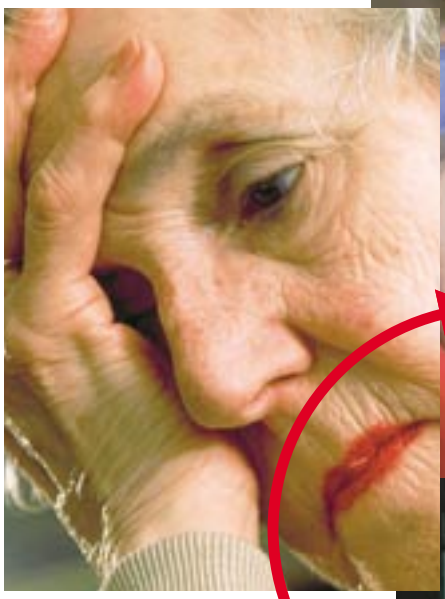
Vorfreude

Nach der Operation freut sie sich schon wieder auf ihr kleines Haus – sie hat ja nun die Sicherheit, nicht allein zu sein.

Der Leitstellendisponent des Roten Kreuzes meldet sich Tag und Nacht – ein Knopfdruck genügt!

Das Österreichische Rote Kreuz, Landesverband Niederösterreich, bietet landesweit die Rufhilfe an. Das Rote Kreuz kann als einzige Organisation das gesamte System in den eigenen Reihen betreuen (Geräteverleih, Schlüsselverwahrung, Rufhilfezentralen, Erste-Hilfe-Leistungen, Transporte in Krankenhäuser, notärztliche Intervention).

Personen, die aufgrund ihres Gesundheitszustandes und/oder Alters einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, sich häufig alleine in ihrer



Contrast

LV Niederösterreich

Rufhilfe: Ein Zusatzgerät am Telefon (Bild links) sorgt dafür, dass im Fall des Falles binnen Minuten Hilfe da ist

UNSER ANGEBOT – IHR VORTEIL

Die Rufhilfe des Niederösterreichischen Roten Kreuzes.

- **KOSTENLOSE** Schlüsselverwahrung, Entsendung eines Schlüsselfahrers
- Sofortige Erste-Hilfe-Leistungen durch Sanitäter und oft lebensrettende Maßnahmen durch Notärzte
- Transporte in Krankenhäuser und Ambulanzen
- **KOSTENLOSE** Montage des Gerätes durch unsere Techniker (binnen zwei Werktagen!)
- **FEHLERBEHEBUNG** durch einen Techniker bzw. Installation eines **TAUSCHGERÄTES** bei Totalausfall (z. B. nach einem Blitzschlag) binnen weniger Stunden
- **KEINE MINDESTVERTRAGSDAUER**, auch eine befristete Montage des Rufhilfe-Gerätes bei einem Urlaub der Angehörigen ist möglich
- **KEINE** Kontaktpersonen notwendig (Angehörige und Nachbarn), das Rote Kreuz ist für Sie **RUND UM DIE UHR** einsatzbereit
- **KEINE PRIVATE WEITERVERRECHNUNG** von Einsätzen, welche von der Krankenkasse nicht bezahlt wurden

Qualität und lückenloses Service kann auch kostengünstig sein! Dieses starke, umfangreiche Leistungspaket der Rufhilfe kann um **€ 26,– pro Monat** beim Roten Kreuz angemietet werden.

Nähere Informationen erhalten Sie jederzeit auf Ihrer nächsten Rotkreuz-Dienststelle, im Internet unter **www.rufhilfe.at**, per Mail unter **info@rufhilfe.at** oder bei der Hotline **0820 820 144** zum Ortstarif.

Wohnung aufhalten und wenig Kontakt nach außen haben oder aufgrund besonderer Umstände erhöhte Sicherheit brauchen (Schwangere) – sie alle können mit der Rufhilfe des Roten Kreuzes die Sicherheit gewinnen, dass im Fall des Falles professionell, direkt und schnell Hilfe organisiert wird.

Die Rufhilfe, das Rotkreuz-Notruftelefon, ist ein Zusatzgerät zum Telefon, bei dem hilfebedürftige und allein stehende Personen jeden Alters einfach per Knopfdruck Hilfe herbeiholen können, auch wenn der Griff zum Telefon nicht mehr möglich ist.

Die Rufhilfe-Zentrale sorgt umgehend für rasche und qualifizierte Hilfe. ▲